Wok ‘n’ roll

Hr. Martin Kellers økologiske grønne wokret









4-5 personer 25-30 minutter

INGREDIENSER

5 tomater

3 dåser bælgfrugter (bland forskellige typer)

1 spidskål

Et helt hoved hvidløg

Herbes du Provence-krydderier eller frisk basilikum, rosmarin og timan

Gurkemejerod eller pulver

Ingefærrod eller pulver

Agavesirup

Chili

Citron – eller limesaft

Økologisk rapsolie

Salt og peber

Vand er vigtigt! Supplér undervejs med lidt vand, så det ikke brænder på i bunden af wokken.

Alle ingredienser steges under kraftig varme til bælgfrugter og alle grøntsager er møre. Rør næsten konstant for at undgå, at retten brænder på.

Efter 10-15 minutter er retten klar til servering.

Det grønne køkken er en konstant kreativ proces med uendelige kombinationsmuligheder, og denne ret kan du selv videreudvikle. Du skal ikke være bange for at blande forskellige typer bælgfrugter, grøntsager, frø, kerner og krydderier. Vi skal lære at lege i køkkenet.

Supplér gerne denne ret med kartofler, ris, nudler, perlebyg, quinoa, brød eller hvad du har lyst til.

Fastfoodlignede madretter er en god måde at få flere til at spise plantebasseret mad på. Du kan bruge denne wokret som fyld i madpandekager eller på pizza med smeltet vegansk ost på toppen.